



# Whirlwind News Letter!!

やくだ じょうほう  
キミに役立つ情報をおとどけ!



## 第39回: 陸上競技で自由研究をしてみよう②

### ① がぞうでじぶんのはしりをぶんせき!(図工へん)

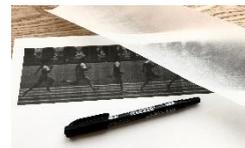
さくねん紹介したスティックピクチャー(棒にんげん)さくせいをもう一回のせませす

#### ◆ つくりかた

- ① ビデオで走るフォームをさつえい(スマホのほうがいい)
- ② とった映像をキャプチャしてならべてみる(10枚くらい)
- ③ ならべた写真をいんさつする
- ④ うつし絵よりの“すける紙”をつかってぼうにんげんをつくる



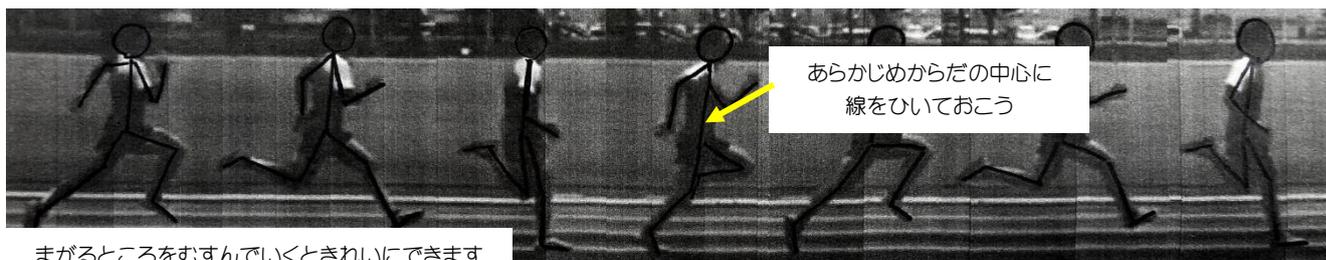
れんぞくじやしん  
連続写真づくり



【おうちの人へ】ぜひ撮影と画像抽出を手伝ってあげてください😊

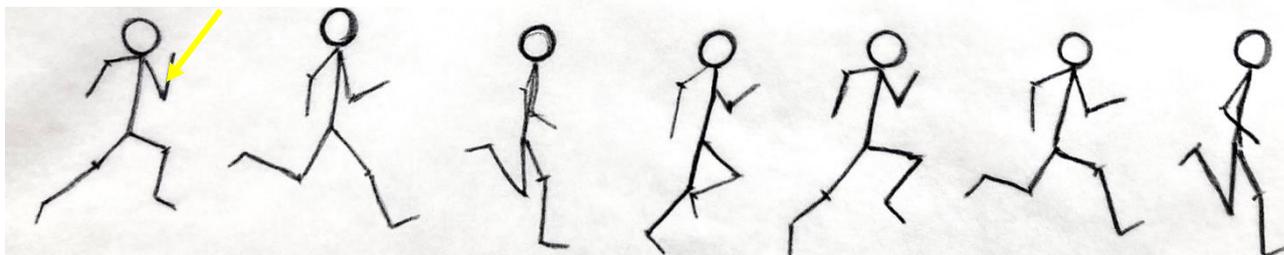
うつしえのかみで棒人間をつくる

#### つくってみました💡



あらかじめからだの中心に  
線をひいておこう

まがるところをむすんでいくときれいにできます



【コツ】ひじやひざのまがるところがわかりやすいふくそうやはいけいでさつえいするとやりやすい!

### ② けいさんでじぶんのはしりをぶんせき!(算数へん)

じぶんの走るスピードなどはタイムさえわかれば小学生でも計算ができます(かけざん・わりざんができれば…笑)  
じぶんのはしりがいったいどんなすうじなのかしらべてみよう!

#### ◆ やりかた

- ① 100m または 50m などきめられたきよりをはしりタイムをそくていしておきます  
(そのときにビデオさつえいをしておきます📹)
- ② ビデオをスローさいせいで「なんぼで走ったか」をかぞえます
- ③ タイム・ほすう・はしたきよりをつかういろいろなことがわかります



ボルト選手の100mは40歩  
タイムは9秒58なので1歩で  
2m44すすんで1秒間に4.3歩はする。

- A. へいきんストライド(ほはば) = はしたきより ÷ ほすう  
B. へいきんピッチ(かいてんすう) = ほすう ÷ はしたタイム

うらにつづきます💡

やってみました💡

田子コーチきよねんのレース(100メートル:11びょう57) ほすう:53ほ

へいきんストライド …  $100 \div 53 = 1$ ほですすむのは『188センチ(1.88メートル)』

へいきんピッチ ……  $53 \div 11.57 = 1$ びょうかんに『4.58ほ』 ※たんいは「ヘルツ(hz)」といいます

【おうようへん】 もくひょうタイムを『だいにゆう』するとさらにいろいろわかります。

田子コーチが100mを10秒台(10秒99)ではしるためには……

$53 \text{歩} \div 10.99 \text{秒} = 1 \text{秒間に『4.82歩』に回転をあげなければならぬ} \dots\dots 4.8 \text{はけっこうきついな}$

または

歩数を「3歩へらす(50歩くらい)」つまり、へいきんストライドを198センチにできれば……

$50.3 \text{歩} \div 4.58 \text{ヘルツ} = 10 \text{秒}99$  ではしれるけいさん。

あしを速くうごかすには限界があるので1ほですすむきよりを10センチのばせれば10秒台をだせる！

こっちのがいけそうなので田子コーチは筋力やジャンプ力をもっとつけていくとよいとおもわれます(笑)



① ②どちらもしていくとじぶんがいまどんな持ちよりの走りをしているかわかるかもしれません。  
練習をがんばるのもだいじですがこうやっているいろいろしらべるのも楽しめると思います☀️

【うちのへんへ】 編集後記

#### ◆ チーム所属選手が大活躍しました！



6月24・25日、7月2日に行われた神奈川県選手権にて当チーム所属の社会人選手が男子1500mにて6位入賞し8月の関東選手権に進出しました！

7月9日に行われた日清カップ神奈川県大会でも6年生の生徒が優勝し、9月の全国大会に神奈川県代表として出場します。

スポーツは全員が1番になれるわけではないので、努力が必ず報われるとは言えません。しかし、スポーツを楽しみながら自分なりに目標をもってとりくんでいくことで順位やタイム以外にも「できなかったことができた」「まえよりも好きになれた」といった体験ができるような指導方法やプログラム作成を今後していきたいと思っています。

お子さまの発育・発達や性格に合わせて、少しでも丁寧に声かけをしていきたいと思っておりますので引き続きサポートをよろしくお願いいたします。



クラブ代表 田子政昌

今回も「全員陸上」でもりあがりました(笑)

たぶん会場で一番応援してたチームだと思います。